



暖女人 不生病

秦麗娜 主編



前言

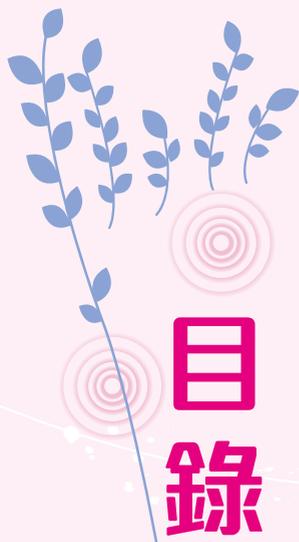
從甚麼時候開始，中國女性的體質越來越寒了呢？輕則天氣轉涼就瑟縮發抖，稍微吃點涼東西就腹瀉；重則痛經、便秘，年紀輕輕就頸椎病、腰椎病纏身。我需要做點甚麼來呼籲女士們重視「溫度」，重視「溫暖」，於是便有了本書的出版。

健康人是溫暖的，那是體內的陽氣維持着生命，陽氣逐漸衰弱的過程，其實就是生病的過程。對於女性而言，體內陽氣充沛，則氣血運行通暢、面色紅潤、神志清晰、身心健康；體內陽氣匱乏，則體溫下降、氣血瘀滯、畏寒怕冷、面色枯黃無澤、神志萎靡、百病叢生。可以說，暖是女人健康之泉。

本書的宗旨就是告訴女人要暖養，暖女人不生病。怎麼暖養？首先是內治，即通過食物和中藥的調理，驅走體內的虛寒，暖從食中求；再是外治，即通過中醫艾灸按摩、拔罐、刮痧等方法，改善體內的血液循環，暖從體內生；然後就是注意一些生活細節，比如給自己備一條絲巾、長衫，給常待在空調室的自己多一分溫暖；還有就是養成運動習慣。

暖養的辦法有很多，貴在堅持。衷心希望女士們看到這本書後，做一個暖暖的美人兒。身體暖了，健康、美麗、好孕自然就來了。

秦麗娜



c
o
n
t
e
n
t
s

Part 1

十女九寒， 百病叢生 / 11

寒是百病源，十女有九寒 / 12

自我測試：你是體寒的女人嗎 / 12

你有這些寒涼的症狀嗎 / 13

體寒就是陽氣不足，是健康的禍根 / 14

體溫上升1℃，免疫力增加30% / 15

寒氣「藏」在人體何處 / 17

寒氣侵入身體的7大關鍵部位 / 18

關鍵部位1 口鼻 / 18

關鍵部位2 頭部 / 18

關鍵部位3 腰部 / 19

關鍵部位4 肩頸部 / 19

關鍵部位5 肚臍 / 19

關鍵部位6 腳底 / 19

關鍵部位7 毛孔 / 19

女人比男人易受寒 / 20

女性屬陰，更容易陽氣不足 / 20

女性易缺鐵，寒冷耐受力低 / 20

女性新陳代謝慢，血液循環慢 / 20

女性肌肉少，產生的熱量少 / 21

現代人比古代人寒 / 22

意識不到的「寒」，已經蠶食了身體 / 23

吃出涼寒：寒性食物侵襲內臟 / 23

穿出外寒：不當的衣着是寒氣入侵的直接原因 / 23

熬出內寒：熬夜耗氣血引寒氣入侵 / 23

懶出寒來：久坐不動則寒氣自生 / 24

自「作」自寒：錯誤的生活方式讓寒氣找上你 / 25

引發體寒的不良小習慣 / 25

女人體寒，危害多多 / 26

體寒引發的各種病症 / 26

體寒對女性的特有傷害 / 27

體寒是病痛的罪魁禍首 / 27



Part 2

不做「冷凍女」：美麗暖中求 / 29

- 臉上有斑是缺暖，養血活血可祛斑 / 30
- 面色「難看」，暖起來變好看 / 31
- 皮膚鬆弛是脾虛，最需保暖健脾 / 32
- 頭髮無光澤，最應暖養肝脾腎 / 34
- 你並非胖，而是有些水腫 / 35
- 喝水也長肉，脾胃虛寒所致 / 36
- 「游泳圈」是脾虛的表徵，摘掉它要健脾暖體 / 38
- 黑眼圈大多是「凍出來」的 / 39
- 保持體不寒，更年期不提前 / 40

Part 3

這些病症，都少不了「寒」 / 41

亞健康 / 42

- 幹甚麼都累，脾胃虛寒 / 42
- 飯後暈得很，脾虛惹的禍 / 43
- 失眠，體溫高才有好睡眠 / 44
- 皮肉經常痠疼，體質寒涼是誘因 / 46
- 關節常痛，多半腎陽不足 / 48
- 吃飯不香，寒讓腸胃不活動 / 49
- 營養不良或營養過剩都會生寒 / 50
- 頻頻如廁，體寒致身體不易吸收水分 / 52
- 脾氣急躁，寒傷陽氣升陰虛 / 53
- 抑鬱心情差，寒入心 / 54
- 宅家不出門，陽氣不足沒活力 / 55
- 盜汗、自汗，體寒導致虛火內生 / 56

女人特有病 / 58

- 痛經，寒是最大肇事者 / 58
- 月經不調，寒瘀讓經血不暢 / 60
- 難受孕，考慮宮寒原因 / 62
- 乳腺增生，體寒導致瘀滯 / 64
- 尿失禁，小心虧虛所致的子宮脫垂 / 65
- 盆腔炎急來緩去，注意房事除濕邪 / 66
- 宮頸糜爛，沒有想像中可怕 / 67
- 陰道炎，被濕邪擊中的帶下病 / 68

暖養，與小病小痛說拜拜 / 70

- 腰椎疼痛，受寒損腎陽 / 70
- 頸椎病，久坐不動加受寒 / 72
- 肩周炎由寒濕致，最應除濕散寒 / 75
- 風濕性關節炎，關節部位變冷了 / 78
- 感冒不用慌，祛寒可以防 / 80
- 咳嗽痰多，多是寒氣阻礙水液運行 / 83
- 反復腹瀉，脾胃受寒是誘因 / 86
- 便秘，身體太涼，排便不暢 / 88
- 過敏打噴嚏，是身體排寒的自然反應 / 91
- 貧血，脾胃虛寒是病因 / 92
- 胃脹、噁心、嘔吐，原來都是寒氣在作祟 / 94
- 慢性支氣管炎，冬病夏治易除根 / 95
- 慢性咽炎，身體欠暖 / 98
- 肺炎，寒邪入體先犯肺 / 100
- 冠心病，寒冷時節是高發期 / 102
- 中風，血管受寒是誘因 / 105
- 糖尿病，低體溫有礙糖分充分燃燒 / 108

Part 4

保暖祛寒，刻不容緩 / 109

關注細節，有心就能暖 / 110

- 護好身體六處，百寒不侵 / 110
- 冬貪熱夏貪涼，寒濕難除 / 114
- 穿衣不能少，美暖要兼顧 / 117
- 稍微出個門，你是不是穿少了 / 119
- 你習慣早晨洗澡嗎 / 120
- 你的濕髮是自然風乾嗎 / 121
- 穿衣保暖原則 / 123
- 早餐不吃或吃不好，體溫也會降低 / 126
- 吃飯大汗淋漓要防受寒 / 128
- 少喝咖啡，多喝花草茶 / 128
- 夏天最忌貪涼食 / 130
- 你的被褥是不是有點潮 / 132
- 夏季地鐵、公共交通空調涼，不要不在意 / 133

休閒放鬆，這麼做最暖身 / 134

- 泡澡要比沖澡好 / 134
- 陽光是個寶，曬曬全身好 / 135
- 論泡腳的重要性 / 136
- 寒濕痠痛，熱敷止痛效果好 / 137
- 桑拿和汗蒸，排寒又通絡 / 138
- 睡前勤梳頭，暖體睡得香 / 139

動動身體，氣血旺了就能暖 / 140

- 清晨拍拍手踢踢腿，祛除寒氣陽氣來 / 140
- 快步走，活力自然有 / 144
- 適合在辦公室做的微運動 / 146

下班回到家，做下蹲和踮腳運動 / 154

活動手腳暖脾胃 / 156

Part 5

老祖宗留下的傳家寶，祛寒很見效 / 159

艾灸暖經脈，是最佳的補陽方 / 160

艾灸暖體的理論基礎 / 160

艾灸的常見方法 / 161

經典艾灸暖體方 / 165

刮痧通經絡，陽氣通達百病消 / 168

刮痧暖體的理論基礎 / 168

刮痧的常見方法 / 169

經典刮痧暖體方 / 173

拔罐除寒濕，體暖又身輕 / 175

拔罐暖體的理論基礎 / 175

拔罐的常見方法 / 176

經典拔罐暖體方 / 179

足浴暖體，家庭輕鬆DIY / 180

足浴暖體的理論基礎 / 180

足浴的常見方法 / 181

經典足浴暖體方 / 183



Part 6

四季飲食吃對口，讓身體暖起來 / 185

認清食物的寒熱 / 186

食有五性，寒涼溫熱平各不同 / 186

一學就會，食物寒熱怎分辨 / 187

體寒飲食調養法則 / 188

寒性體質必不可少的暖體營養素 / 188

體寒的飲食調養法則 / 188

春季需升陽，溫潤祛寒是關鍵 / 190

辛味食物助春陽 / 190

多甜少酸防肝旺 / 192

蘿蔔理氣又助陽 / 193

夏季護陽養脾氣，化濕需健脾 / 194

夏季水濕多，飲食養生宜健脾利濕 / 194

寒涼之食傷脾胃，蓮藕南瓜保平安 / 196

省苦增辛養肺氣 / 197

秋季潤脾肺，抵禦寒邪 / 198

養陰潤肺防秋燥 / 199

少辛多酸，合理進補 / 200

養血補中氣 / 201

冬季溫陽又散寒 / 202

冬季應溫陽養腎 / 202

溫食忌冷硬才能安然過冬 / 203

增苦少鹹，養心陽 / 204

Part 1

十女九寒， 百病叢生

如果你經常手足冰涼，或者時不時感到渾身不舒服，又或者經常頸椎難受、腰痠背痛、胃脹、頭痛，雖然大病不犯，但是小病不斷。你可曾想過，原因是體質太寒。中醫認為，寒為百病之源。女性體質偏陰，寒為陰邪，最易傷陽，於是人體就會開始出現疼痛、痠脹等問題，尤其是現代女性，更易受寒，可以說十女九寒。





寒是百病源，十女有九寒

現代女性的發病率為甚麼屢屢攀高？以懷孕為例，為甚麼不孕率逐年攀升？這到底是甚麼原因？可能因環境污染日益嚴重，食品「太不安全」，也可能因為現代女性要承擔太大的生活壓力……是的，這些都是很重要的外在因素。但根據我多年從事中醫行業的經驗來看，現代女性生病的內在根源是「體寒」，寒是百病之源。

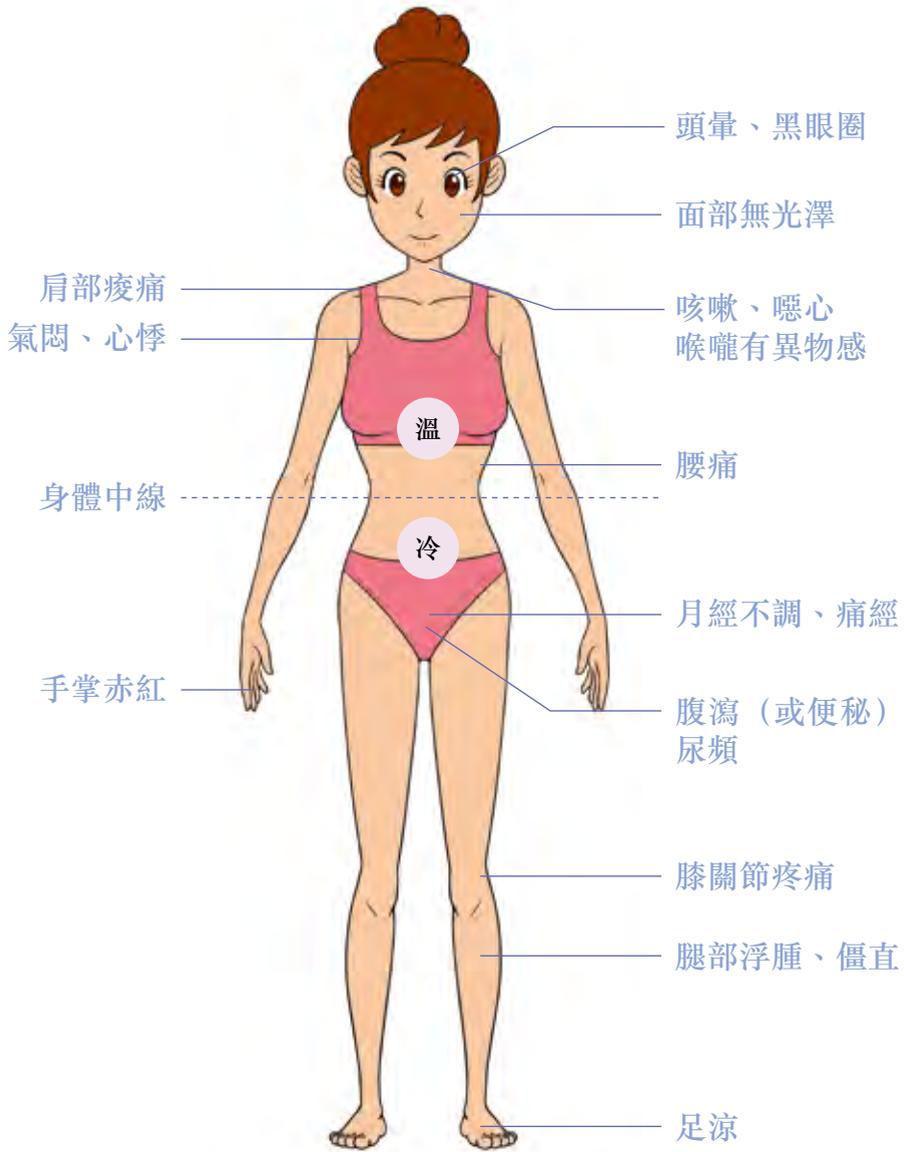
中醫將女性歸為陰，也就是說女性體質比男性偏陰、偏寒，因此常言有云「十女九寒」。女性的很多疾病，都可以從體寒上找到原因，比如水腫、腸胃不適、關節疼痛、月經不調、鼻炎等，就連上文提到的不孕也可歸罪於此。「痛則不通」，疼痛說明體內循環不暢通，有瘀堵，這與寒氣很難脫開關係。即是說：寒涼很大程度上是引發諸多疾病的罪魁禍首。那你是「寒女人」嗎？做一個簡單的自我測試吧！

❁ 自我測試：你是體寒的女人嗎

檢測題目類別	自我判斷 (在下面選項中畫√)
1. 體質虛弱，容易疲勞	是○ 否○
2. 手腳冰涼，喜歡喝熱飲，吃熱食	是○ 否○
3. 臉色蒼白或發青發暗，唇色淡，怕冷，怕吹風	是○ 否○
4. 常常腹痛、腹瀉，小便顏色淡	是○ 否○
5. 月經易推後，有血塊，易痛經	是○ 否○
6. 夜尿多	是○ 否○
7. 下肢容易痠麻無力，腳踝浮腫，懶得活動	是○ 否○
8. 四肢關節疼痛、頸肩痠痛、肩周炎、腰痠背痛	是○ 否○
9. 夏季也畏寒，怕吹空調、吹電扇	是○ 否○

檢測結果評估：以上9個選項中，符合2項者，疑似體寒者；符合3-4項者，基本可以確認為體寒者；符合5項以上者，那你就是嚴重體寒者。

❁ 你有這些寒涼的症狀嗎



下半身寒涼，熱氣升向上半身，因此下行生理活動（排便、月經等）無法順利進行。



❁ 體寒就是陽氣不足，是健康的禍根

中醫理論一直強調體寒的本質是體內陽氣不足。陽氣，是生命的本源；寒氣，損害人的生命之本。

寒氣，是一種陰邪，最容易損害人的陽氣。陽氣，是人體生命的根本。陽氣充盈，人體健康無憂；陽氣逐漸虛弱，人就會慢慢生病。體寒，就是陽氣不足，陰寒積聚，是影響生命根本的禍源。

陽氣不足，就容易畏寒肢冷

何謂陽氣？《黃帝內經》中的解釋最為準確且易於理解：「陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰，故天運當以日光明，是故陽因而上，衛外者也。……因於寒，欲如運樞，起居如驚，神氣乃浮。」

我們可以理解為：人體的陽氣，好比自然界中的太陽一樣重要，萬物生長，皆靠太陽，人體亦然。人體的一切生命運動都需要陽氣的輔助。如果人體受到寒邪侵襲，擾亂了陽氣，精氣神就開始虛浮無力，體內就會感到「溫煦」不足，手腳就會冰涼。最直接的感受就是怕冷、怕風、打冷顫。而機體內在的反應就是維繫生命活動的動力不足，各項生理代謝功能開始減退或下降，表現為消化不良、低血糖、甲狀腺機能減退等。這就是中醫所講的「陽氣虛」，通俗講就是體寒。

人體不同階段先天之陽的盛衰情況

年齡段	先天之陽	表徵
幼兒期	最為充盈	雙目明亮、有神、活潑、好動
青年期	陽氣充沛	身體健康、精力充沛
中年期	由盛轉衰	身體亞健康、各種慢性病發作
老年期	陽氣衰敗	四肢發涼、行動緩慢僵直



通過這個圖表，我們可以看到，先天之陽在幼兒時期最為充盈，因此老人常說「幼兒陽氣旺」。陽主動，陰主靜，因此幼兒雙目明亮有神，活潑好動，這就是陽氣足的體現。到了青年時期，體內的先天之陽如日中天，燃得正旺；若脾胃也發育良好，從食物中吸取的後天之陽也會非常充盈，所以體內陽氣充沛，身體健康充滿活力。到了中年，身體的陽氣由盛轉衰，如果不愛惜自己的身體，陽氣衰退得更快。一些慢性病或女性特有疾病容易從中年開始，就是陽氣失去保衛作用之故。到了老年，陽氣進一步衰敗，因此老年人更容易生病，到了冬天就四肢發涼，穿多厚的衣物或蓋多厚的棉被也無濟於事。這是因為此時的陽氣已經所剩無幾了。

所以，陽氣是人生命的根本，對女人來說更是。要知道保護了自身的陽氣，就等於買了一份健康保險，能遠離病痛。維護生命、治病養生的過程，無論用甚麼辦法，歸根結底都是升陽護陽、溫暖全身、令身體生機勃勃的過程。

❀ 體溫上升1°C，免疫力增加30%

來我們門診看病的女性患者，我通常讓她們測量體溫。「秦醫生，我不發燒，不用量體溫。」這是不少女性患者的第一反應。為甚麼量體溫一定是因為發燒呢？我只是想看看她們是不是體溫偏低、是不是存在免疫力低下的問題。

體溫的正常標準值是在36.5-37.1°C之間。人體的體溫在這個範圍內，免疫力最強，身心最健康。

甚麼是免疫力呢？臨床醫學的定義是「人體自身的防禦機制，是人體識別和消滅外來侵入的任何異物（包括病毒、細菌等），處理衰老、損傷、死亡等自身細胞以及識別和處理體內突變細胞和病毒感染細胞的能力。」簡單講，免疫力就是我們身體抵抗疾病，保持身體不生病的能力。

有些女士們小病不斷，纏綿不癒，就是免疫力低下的表現，她們的體溫普遍較低。著名的日本醫學博士石原結實在他的著作《36.5°C決定健康》中提到：「體溫上升1°C（編者註：正常體溫範圍內的上升），白血球的活動即免疫力就會提高30%；相反，體溫降低，免疫力就會下降。」

看看我們身邊的女士們，由於過度節食、穿着不當、壓力過大等各種原因，體溫都在35-36°C之間。這種「低體溫狀態」是高血壓、高脂血症、糖尿病、肥胖、更年期障礙、抑鬱症等眾多疾病的重要誘因。

所以不難得出結論，女人想持久美麗與健康，「暖」是不二法則。



A woman with dark hair pulled back, wearing a light purple long-sleeved blouse with a white collar and a red skirt, is sitting on a light-colored sofa with a floral pattern. She is looking down at a syringe she is holding in her hands. The background is a plain, light-colored wall.

健康女性的正常體溫應該
在36.5-37.1℃之間。

❁ 寒氣「藏」在人體何處

中醫看病時，講究把脈觀舌，其實最重要一項就是觀察人體五臟六腑的陽氣盛衰情況。中醫常說「寒邪入體」，那麼，這個寒邪究竟入侵或「藏」在人體的哪些部位呢？

首先，人體正面所受到的寒氣會積存在上半身的肺經及其經絡分支。「肺開竅於鼻，外合皮毛。」因此人體正面受寒時，肺部首當其衝，咳嗽、哮喘等肺部虛弱之症大都是肺受寒引起的。

其次，人體側面所受到的寒氣會積存在膽經中，有時會在大腿外側形成一條條的橫紋，由於寒會阻礙經絡的流通，腿部產生的垃圾排出困難，大腿外側就會顯得特別胖或水腫。

再次，人體背部所受到的寒氣會直接積存在膀胱經中。長期堆積後會在背部形成一層厚厚的脂肪，我們可以推測背部脂肪多者多半膀胱經受寒。

此外，食物中的寒氣積存在胃經中，所以當我們遭遇胃寒、胃疼時，不妨用手摸摸胃部，可以直接感覺到胃部的溫度特別低。下腹部受涼的寒氣則會積存在子宮。

食物中的寒氣積
存在胃經

側面的寒氣積存
於膽經

上半身的寒氣積
存在肺經

下腹部的寒氣積
存在子宮

寒氣

背部的寒氣積存
在膀胱經



寒氣侵入身體的7大關鍵部位

寒氣並不可怕，只要弄清楚它的來龍去脈，就可以有效預防和治療。換句話說，就是「敵人從哪裏來，我們就從哪裏將它驅逐出去。」寒氣最喜歡從人體哪些部位入侵呢？知道這些知識，我們就可以做到未病先防，有的放矢，也遵循「上醫治未病」之醫理。

關鍵部位

1

口鼻

「病從口入」是至理名言。口是飲食進入的第一關，寒涼的食物、冰冷的飲料都是通過口把寒氣帶入胃部。鼻是聯通人體內外的通道，寒氣可以隨呼吸侵入肺部。噁心、嘔吐、咳嗽、吐痰、鼻塞、打噴嚏等，都是口鼻受寒的表現。流行性感冒這類傳染病流行時，可以戴上口罩，防止寒氣侵入。

關鍵部位

2

頭部

頭部為「諸陽之會」，是人體陽氣最為旺盛的部位。因此當人體感受寒邪之氣時，頭部首當其衝，最明顯的是產生頭痛、頭暈、頭部沉重的症狀。因此，建議在寒冷的冬季，做好頭部的保暖工作。若頭部長期受到寒氣入侵，不僅易感冒發燒，還會引起鼻竇炎、偏頭疼、頑固性頭痛等病症。

關鍵部位

3

腰部

腰部受寒，日久漸積，可以引起腰椎間盤突出、腰肌勞損以及慢性腰腿痛。這是由於人體腰背部有膀胱經和督脈循行，是容易感受寒氣的部位。預防腰背部受寒除了保暖、避免空調直吹外，中醫一般採用刮痧、推拿、拔罐來祛除背部寒氣。

關鍵部位

4

肩頸部

頸肩部受寒的直接後果就是引起肩頸痠痛、肩周炎、頸椎病、頭暈頭痛等。寒氣入侵頸肩時一般是從大椎穴進入。平時，多活動頸椎，用溫熱的手心或熱毛巾捂一會兒大椎穴，大有裨益。

關鍵部位

5

肚臍

肚臍，也是神闕穴，是寒氣容易侵入的門戶。夜間腹部受涼，寒氣就會從肚臍進入，引起腹痛、腹瀉。對於女性來講，從神闕穴（即肚臍）進入的寒濕氣還容易存積在盆腔中。盆腔中的寒濕氣過重時，就容易引發痛經、月經不暢、婦科炎症、子宮肌瘤、宮寒不孕等各種婦科疾病。因此，女性一定要保護好小腹不要受涼。

關鍵部位

6

腳底

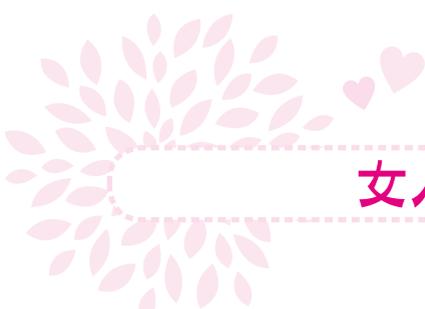
「百病從寒起，寒從腳下生」，距離人體心臟最遠的足部溫度較低，尤其是腳底的湧泉穴，更是容易受風寒的地方。足部的寒氣還容易往上流動，從而引起膝關節痠痛、風濕關節炎等病症。因此，一定要做好足部的保暖。預防寒從足起，除了及時更換潮濕的鞋襪，還要經常按摩足底、熱水泡足，將寒氣從足底排散出去。

關鍵部位

7

毛孔

全身的毛孔張開時，若不注意保護，寒邪便會乘虛而入。劇烈活動後大汗淋漓的人，如果遭遇暴雨、空調冷風，最容易得病甚至得重病。及時喝生薑紅糖水，將寒氣從毛孔排出，可以防止這些疾病的發生。



女人比男人易受寒

相對於男人來講，女人更容易怕冷，「十女九寒」絕對不是危言聳聽，這與女性特殊的生理特徵和一些生活習慣大有關聯。

❁ 女性屬陰，更容易陽氣不足

陰陽平衡是人體健康的標誌，平衡被破壞就會生病。就體質而言，男主陽，好動，陽剛，陽盛則熱，因此男性容易出現煩熱、口渴、面赤等陽邪所致的病症；女主陰，好靜，陰柔，陰盛則寒，因此女性容易出現腹痛、泄瀉、舌淡苔白等陽氣虛弱而體寒肢冷的現象。

因此，女性更要多加運動，以生陽氣。

❁ 女性易缺鐵，寒冷耐受力低

女性由於經歷月經、懷孕、生育等特殊的生理過程，容易失去很多血液，鐵元素的損失比較多，這也是大多數女性容易患缺鐵性貧血的重要原因。其實缺鐵不光會引起貧血，美國營養學家的一項試驗還指，鐵元素含量不足，人體對寒冷的耐受力會降低。這也是女性比男性怕冷的重要原因之一。

建議女性平時多吃富含鐵元素的食材，比如動物肝臟、菠菜、黑木耳、蘋果等。

❁ 女性新陳代謝慢，血液循環慢

新陳代謝是指人體與外界環境之間的物質和能量交換，以及體內物質和能量的自我更新過程。人體內的物質交換是通過血液循環來進行的。但女性的新陳代謝比男性慢，就不如男性能及時將機體中的廢物和垃圾排出，而且產生的熱量、能量也少。另外，血液循環緩慢，將營養物質順利送到機體各個部位的速度就慢，尤其是末梢部位（如手、腳等），因此女性更容易手足冰涼。



促進新陳代謝最有效的方法還是運動鍛煉，第4章將詳細談到。

❁ 女性肌肉少，產生的熱量少

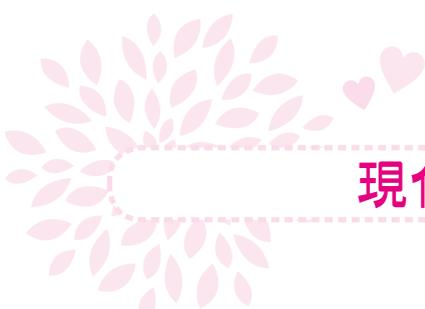
肌肉組織佔人體體重的35%-40%，但它可以製造人體85%左右的熱量。肌肉伸縮時釋放的熱量足以保持人體正常體溫，在運動狀態下，肌肉產生的熱量更大。運動的過程就是鍛煉肌肉的過程，因此經常健身的人肌肉量增多，身體的禦寒能力大大提高，身體自然就溫暖，很少怕冷。

相對於男性，大多數女性的肌肉量少很多，而且不是健身運動、體育運動的愛好者，所以肌肉產生的熱量自然就比較少。因此女性更容易出現全身或局部血液循環不良的情況，導致全身發冷，特別是手、腳等末梢部位更覺得冷。



緩解手足冰涼最簡單有效的方法還是鍛煉。不用去室外或健身房進行大角度的運動，在家或辦公室簡單的捏手指或踮腳尖站立就可以有效緩解。





現代人比古代人寒

相對於古人來講，現代的物質條件雖然提高很多，但現代人卻更容易有體寒症，這不僅和衣食住行方面有關，還和今人的壓力、情緒等密切相關。

古代人	VS	現代人
衣 嚴格根據四季變換穿衣，即使夏季也極少裸露肌膚，更從不露腳，避免寒從足起。		衣 不少女性為了漂亮，在寒冬光腿穿薄襪，將腿部暴露在寒冷的空氣中，更不用提光腳穿涼鞋、高跟鞋了。
食 以五穀為主食，多是熱的熟食，少量進食水果，溫養身體。		食 愛喝瓶裝水，夏季喝冷飲、吃生冷水果等。飲食偏涼，身體需要消耗一定的熱能來「暖熱」食物和飲料，體溫就會下降，身體就會寒冷。
住 古人沒有暖氣空調，房屋佈置多設屏風，蜿蜒曲折，避免穿堂風受涼。		住 冬有暖氣夏有空調，室內外溫差較大。尤其是夏季，很多建築採用中央空調，溫度保持在22℃左右，低於人體正常體溫。
行 古代勞動者出行多步行，運動可生熱；官員及其家屬出行多坐馬車，車內多備有毛毯、手爐、熱茶等，避免女性家眷受寒。		行 交通工具的便利，讓人們出門進電梯，下樓坐汽車，進辦公室就坐，幾乎沒有運動的空間。缺乏運動，機體體溫就會下降，寒氣自生。
情 由於經濟條件受限，古人勉強溫飽就知足常樂，情緒舒暢。		情 現代人的精神壓力大，思慮過多，很傷陽氣。終日處於憂傷、焦慮、壓抑等負面情緒，體溫就會下降，就像蠟燭一樣，生命不斷被暗中損耗。



意識不到的「寒」，已經蠶食了身體

「寒」非常鍾愛女士們，也許你不認為自己是「冷凍人」，但在你意想不到的地方和時間，寒氣已經開始蠶食你的身體。

❁ 吃出涼寒：寒性食物侵襲內臟

一到夏天，雪糕、冷飲成為不少女人的最愛，更有甚者早上起來也是一大杯涼水，水果也是從冰箱裏拿出來就吃。就這樣吃着吃着，內寒就吃出來了。

❁ 穿出外寒：不當的衣着是寒氣入侵的直接原因

穿着暴露：短褲、露臍裝等可以展現女性的好身材，但也會使體內熱量不斷喪失。若是在空調屋裏，寒氣透過裸露的肌膚侵入機體，女性特有的臟器——子宮就會受到寒氣的威脅。

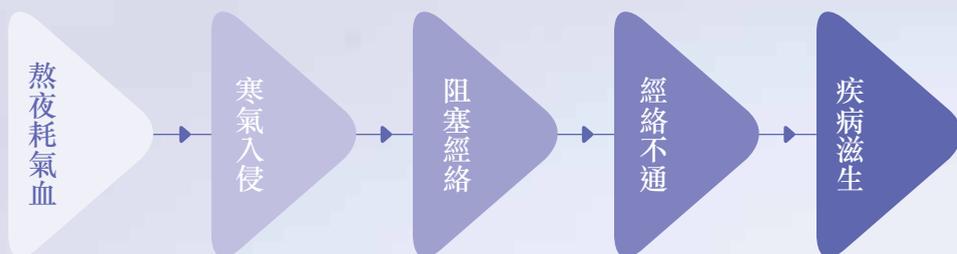
緊身服裝：穿緊身的衣服，會造成血液循環不暢，特別是很多女性把骨盆的周圍（下半身）束得過緊，這裏是女性最容易堆積寒氣的地方。

❁ 熬出內寒：熬夜耗氣血引寒氣入侵

習慣熬夜的女士們可能會發現，自己很容易感到勞累，頭暈暈，有些思維不清。這是因為熬夜耗氣血，氣血供應不足所致。

人體很聰明，它懂得勞逸結合。古人早就用經驗告訴我們「日出而作，日落而息。」我們現在卻常常背其道而行，賴床者、「夜貓族」……時間規律的紊亂，導致神經系統和內分泌系統的紊亂，病症雜出。

《素問·五臟生成》中云：「故人臥血歸於肝。」意思是說凌晨1-3點是肝經最旺的時刻，人需要靜臥（深度睡眠）才能讓肝經更好地工作，否則氣血耗損虧虛，寒氣就會趁虛而入。



❁ 懶出寒來：久坐不動則寒氣自生

「能坐不動」已經成為現代人最明顯的標籤之一，在家坐梳化，出門坐車，上班坐辦公椅……久坐不動不僅影響人體的氣血運行，還會影響我們的脾胃、頸部、腦神經等各方面的健康。中醫認為：「動則生陽」。是說運動可以產生陽氣，陽氣盛則人體暖。靜則陽衰，久坐傷氣，正氣傷則寒氣來。

生命在於運動，只有常運動，氣血才會不瘀不堵。久坐不動者陽氣少，新陳代謝低，不僅寒氣自生，而且還容易誘發諸多疾病。建議大家每隔1-2小時從座位上站起來，活動一下，來維持身體各部位正常的生理功能，並產生足夠的能量以避免寒邪的侵犯。



❁ 自「作」自寒：錯誤的生活方式讓寒氣找上你

久待空調屋：科技的不斷發展讓空調無處不在，更可怕的是，我們已離不開空調了。這樣低體溫化就持續進行，導致體寒的增加。

淋浴為主：現代女性最典型的沐浴方式不是泡熱水澡，而是淋浴，5-10分鐘搞定，甚至時間更短。身體未曾完全變暖而體溫卻隨水分蒸發而降低，反而更容易受寒。泡澡，或者在熱氣騰騰的浴室多待幾分鐘，都是暖體的好選擇。

節食減肥：以瘦為美的今天，愈來愈多的女性把減肥當做「終身任務」，節食是最常用的方法。然而，節食會減少從食物中攝取的熱量，特別是在寒冷的冬季，身體每天至少需要多攝取100千卡的熱量。過度節食會導致新陳代謝變慢，熱量減少，體溫下降，更易手足冰涼。

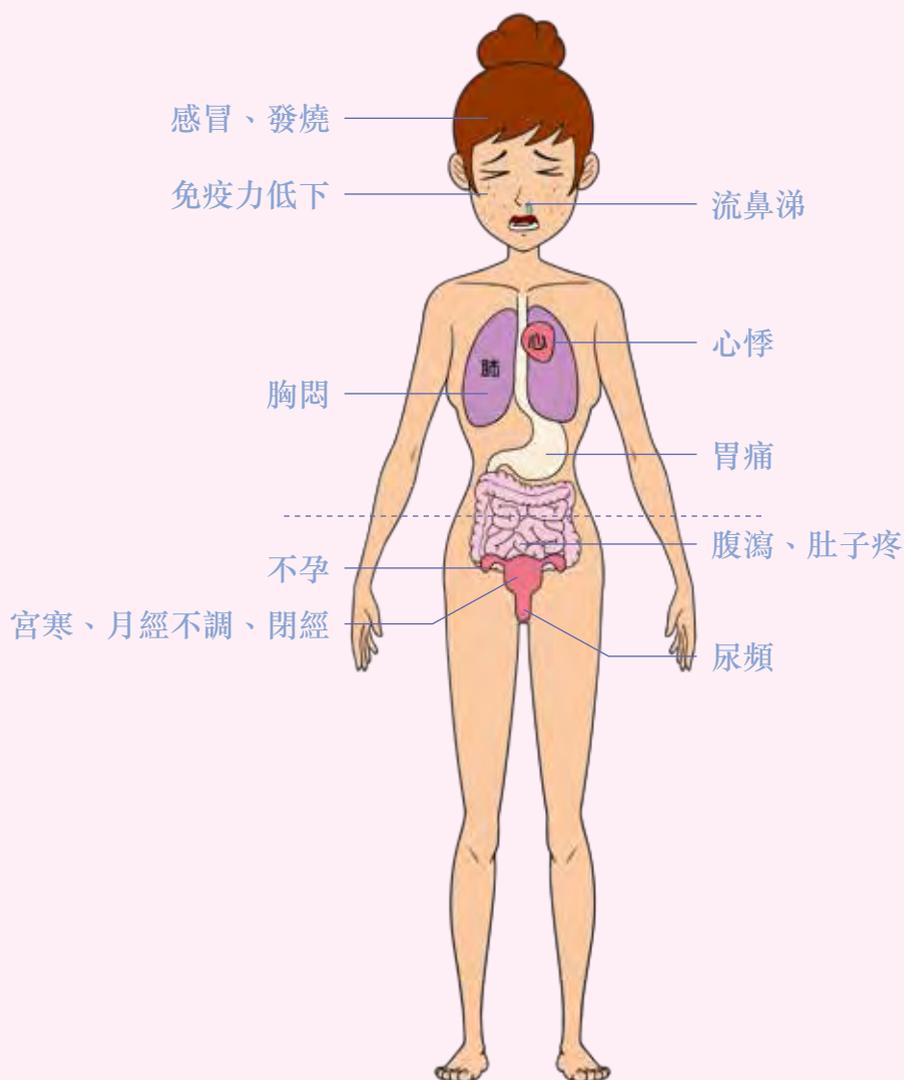
❁ 引發體寒的不良小習慣

腳上不穿襪子，常露腳脖子，洗完頭吹涼風，運動後濕衣不換……做這些事時或許你並沒有感覺到寒，但其實已經受到寒氣侵害了。人體如同蠟燭，若沒有補充陽氣，寒氣就會不斷蠶食蠟燭，造成過多消耗，陽壽縮短。



女人體寒，危害多多

❁ 體寒引發的各種病症



❁ 體寒對女性的特有傷害

寒是美麗、年輕的最大殺手

你是不是覺得自己頭髮枯黃，面容蠟黃，愛起痘痘、雀斑，身材太胖？這一切一切，也許只是體寒惹的禍。鑒於女士們對於這些問題的關注度很高，後文第2章將有細述。

體寒是不孕的大敵

常言道：「十女六宮寒」。這句話也許有點危言聳聽，但是女性多宮寒，而宮寒是女性懷孕的大敵。

體寒與月經的關係

月經正常，是女性順利懷孕的先決條件。然而，不少女士們都有月經延後、經量少、痛經等問題。這些問題說到底，其實是體質偏寒所導致。過多的寒氣瘀積在體內，反映在女性特殊的生理特徵——月經時，就會出現月經延後、經量少等月經不調的情況，甚至還會有結塊，這就是寒氣導致血塊凝結的後果。痛經更是與寒氣密不可分。回想一下，痛經時喝點熱水或在肚子上放一個熱水袋，是不是好很多？

子宮寒冷，受精卵不易着床

再說宮寒。女性的子宮本來是溫暖的，是受精卵順利着床、安全成長的沃土。如果子宮受涼，子宮內的血液循環就會不通暢，營養不能很好地提供，這樣「貧瘠」的土地，受精卵怎麼順利

「着陸」？即使強大的受精卵着床了，由於血流不暢，也會影響母體和胎兒之間的營養供給，甚至有流產的危險。

❁ 體寒是病痛的罪魁禍首

寒氣阻礙身體排毒

平時，我們會出現一些小病，感冒、發燒、流鼻涕、胃痛、腹瀉、肚子疼等。其實生病本身不單純是體質弱、免疫力低下的表徵，它可能還是一種良性現象，比如排毒。隨着工業化進程的加快，空氣污染、食品污染、噪音污染等也愈演愈烈，我們的身體每天都在被動或主動地吸收一些毒素，健康的人體會把毒素排出到五臟六腑之外，疾病由此產生。

比如，當我們的消化系統產生毒素時，就會出現腸胃炎，最典型的表現就是腹痛、腹瀉，甚至上吐下瀉。這種情況西醫一般建議服用抗生素，可以較快速地緩解症狀。其實這種腹瀉也是排毒的過程，此時應因勢利導，多喝熱水，幫助腸道儘快排完毒素。

再比如，感冒打噴嚏、咳嗽，呼出的氣體或流出的鼻水都呈低溫狀態。這說明感冒也在排毒，排寒氣。

但寒氣還阻礙身體排毒。身體必須養足氣血，才能儲備足夠能量對抗寒氣的侵害，否則寒氣會阻礙氣血的流通，從而影響機體的排毒。毒素內積，久而久之會殃及五臟六腑，就會生大病，為健康造成重大隱患。



寒氣下行，「寒陰」積瘀下半身

健康成年人下半身活動量較大，血液循環好，身體一直保持着「頭寒足熱」的健康狀態。但現代女性一般缺乏運動，又多節食；因此下半身肌肉量減少，血液流通不暢，寒氣下行，容易產生「頭熱足寒」的亞健康狀態。這種積瘀在下半身的「寒陰」，很容易導致子宮、卵巢等出現問題。



打噴嚏有時是身體在
排毒、排寒氣。

脾氣急躁， 寒傷陽氣升陰虛

不少患者或家屬都脾氣急躁，不管甚麼病，只要到醫院，恨不得醫生立刻解除疼痛。我們通常都會說：「此人陰虛火旺，該祛祛火了。」這裏引出一個陰虛的概念。

寒邪傷及人體陽氣，致人陽虛，久之陽損及陰，致陰陽俱虛。因此，陰虛體質者既會有怕冷、腹瀉、手足冰涼、遇冷風打噴嚏、咳嗽等寒性症狀，又有口乾、五心煩熱、舌紅等「熱」的症狀。

此時宜「陰中求陽」，先滋腎陰。滋補腎陰的食物很多，常見的有百合、蜂蜜、黑木耳、豆腐等。需要注意的是，陰虛火旺的人，應少吃辛辣或煎、炸、烤等刺激性食物，荔枝和桂圓也儘量少吃。因為這些都是比較容易「上火」的熱性食物，多吃容易虛不勝補。

在祛火的中成藥中，黃蓮這種大苦大寒的藥材經常被用到。然而陰虛體質之人使用苦寒的涼藥會傷到脾胃，使脾胃更加虛弱。因此，用黃蓮祛火的功效雖然好，也要搭配其他中藥緩和它的藥性。再加上黃蓮味極苦，用來泡足更為恰當。

“ 暖女人特薦小妙方—— 黃蓮滋陰泡腳方

黃蓮、酸棗仁、麥冬、白芍、丹參各10克。將以上五味藥材放入清水中浸泡30分鐘，再加2000毫升水以大火煎煮30分鐘，煎好後去渣取汁，倒入足浴器中，待溫度適宜後足浴。此方可滋陰潛陽、養血安神、平肝降火，非常適宜於陰虛火旺、脾氣急躁之人。



抑鬱心情差， 寒入心

琳琳是暑假在我們醫院實習的醫學生，不愛說話，總是鬱鬱寡歡的樣子。問她有甚麼事情沒有，說沒有，自己一直都是這個性格。

像琳琳這樣，也談不上抑鬱症，但是就是性格不開朗，很少笑。這類人有一個特點，就是體溫偏低，尤其是遇到陰天下雨，或者寒冷的冬季，精神狀態更是不佳，這是因為低溫會抑制人的新陳代謝等生理機能，寒入心脈，則導致心情抑鬱。體溫愈低，抑鬱、心情差的症狀就愈嚴重。抑鬱症的高發地區和高自殺率均出現在俄羅斯、挪威、瑞典等寒冷的國家。

要想改善這種症狀，最重要的就是提高體溫。我的建議是多曬太陽。大家不要錯誤地誇大紫外線對人體的傷害，其實每天曬10分鐘太陽（上午8-9點或下午5-6點的太陽，不是指夏季中午的驕陽），不僅有利於機體對鈣質的吸收，還可以增強人的興奮性，減輕或消除抑鬱感。

其實，無論是曬太陽還是運動，結果都是讓身體的體溫升高，只有提高體溫，心情才會慢慢變好。

心情抑鬱時要注意保暖，經常曬太陽有助於愉悅心情喲！



宅家不出門， 陽氣不足沒活力

我有一位朋友是某家刊物的特約作者，平時朋友們說聚聚，她十次有八次都不參加。「沒辦法，編輯催的急。我都一個月沒出門了，也不想出門。」

像我朋友這樣，天天宅在家的朋友也不在少數。宅的時間愈久，愈懶得出門。身體一直不活動，體內的陽氣自然就逐漸減弱，體寒可以說是宅出來的。身體沒有了要活動的動力，自然就更加不想動了，如此就形成了一個惡性循環。

其實除了寫手，現代很多辦公室女性也只在上下班的時候走幾步路，每天的活動量都不足，這是非常危害健康的生活方式。對於這些人，常喝黃芪枸杞水是很好的。因為黃芪補氣，長期宅在家或辦公室的白領，由於身體缺乏運動，生理功能有所下降，但腦力消耗過多，很容易造成氣虛，黃芪能給身體充電，使它恢復活力。但補氣的同時應注意滋陰，所以加了滋陰的枸杞。黃芪枸杞水的做法非常簡單，就是用黃芪和枸杞泡水喝，需要注意的是，枸杞不要超過7粒，不然火氣太大。

對於年紀輕輕就喜歡宅在家的人，我覺得是缺乏活力，陽氣不旺，說白了還是身體偏寒。我的建議還是多出門運動，可以提前做做外出的準備工作，比如足浴，把身體養得暖起來，活力出來了，自然就願意出門了。

“ 暖女人特薦小妙方——試試足浴

黃芪、茯神、陳皮各15克，升麻、柴胡各10克。將以上5味藥材加水煎煮30分鐘，煎好後去渣留汁倒入足浴器中。先薰蒸雙足，待溫度適宜後泡脚，每次20分鐘，每日1次，10天為1個療程。本方有補中益氣、疏肝解鬱之功效，宅在家不愛活動的人用此方泡足，可疏通經絡、調和陰陽，陽氣充沛，疲勞盡消，自然就願意出門活動了。”



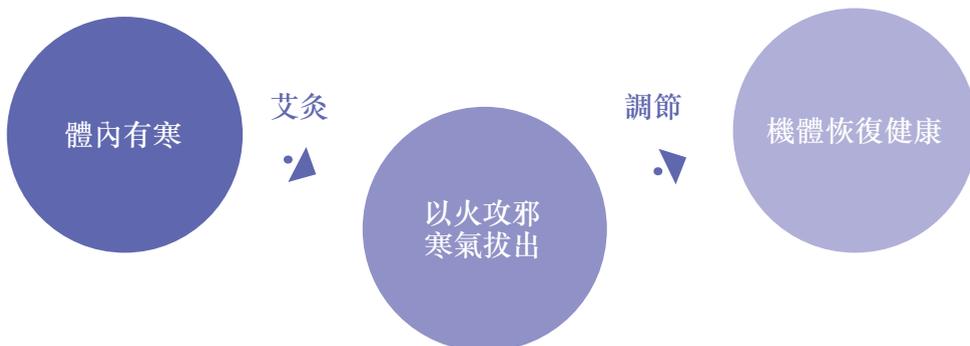
艾灸暖經脈，是最佳的補陽方

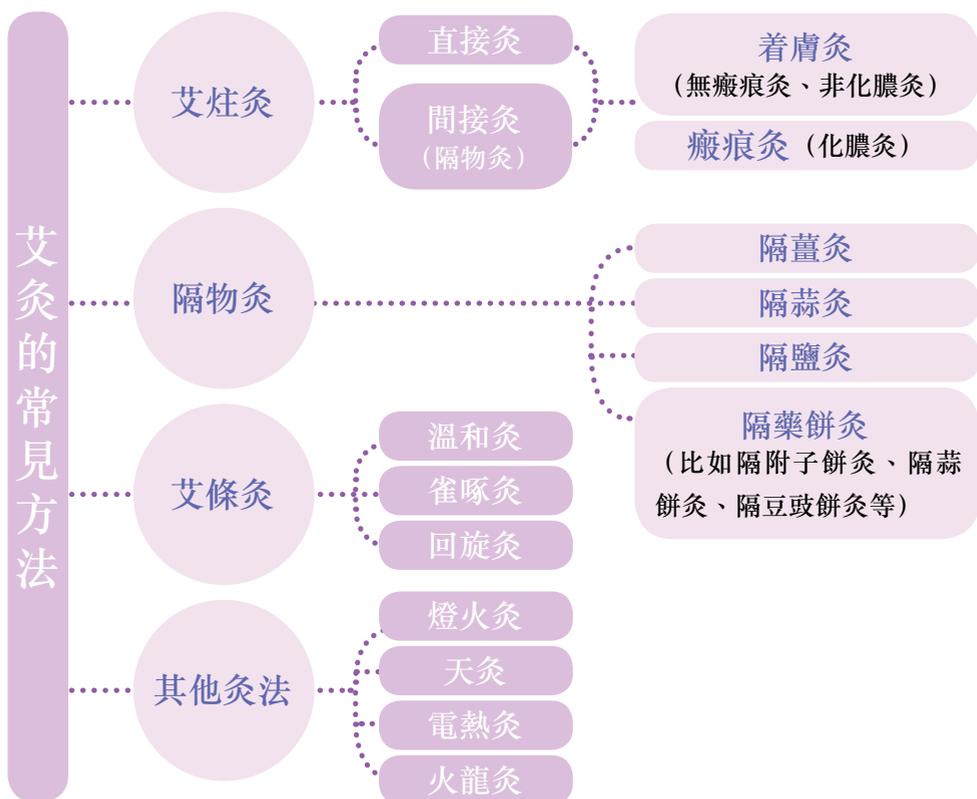
艾灸療法歷史悠久。早在遠古時代，我們的祖先發現，熏烤和燒傷可以減輕或治癒某些病痛，於是用火燒灼的灸法由此誕生。後來，《黃帝內經》中多次提到艾，說明當時人們已經廣泛開始使用艾葉製成的艾灸材料溫灸穴位或特定部位，以達到治病防病的目的。艾灸療法，是中華民族傳統中醫的文化瑰寶之一。

艾葉是多年生草本菊科植物艾的乾燥葉片，在全國各地山野均有生長。艾灸，一般是採用上等陳艾，加入數味中藥合製成艾炷，將艾炷燃燒後熏灸穴位以治病防病的中醫療法。艾葉性溫，屬純陽之性，可生溫熟熱，具有溫通經脈、行氣活血、理氣祛寒的作用。用艾條來溫灸穴位，火柔而溫，滲透力極強，可發揮刺激穴位和燃艾溫熱刺激的雙重作用。因此，艾灸被譽為最佳補陽方。

❁ 艾灸暖體的理論基礎

傳統中醫學認為，人體正常的生命活動有賴於氣血的作用，氣血不足或運行不暢，機體就容易生病、衰敗。氣血有「遇溫則行，遇寒則凝」的特點，艾灸是利用艾火對經絡穴位的溫熱刺激，使氣血運行，以火攻邪，從而達到養生保健的功效。因此，艾灸一般用於治療寒凝血滯、經絡閉阻引起的各種寒症，如小腹寒痛、子宮寒涼、痛經、風寒濕痹等。





❁ 艾灸的常見方法

艾灸的種類繁多，發展到明清時期，僅艾灸用的材料就有20多種，直接灸和隔物灸的治療方法多達40餘種。

種類不同，灸法也有所不同。我重點介紹幾個最常見、簡單易操作的灸法。

艾炷灸

艾炷灸是將乾淨的艾絨放在平板上，用單手拇指、食指、中指三指一邊捏一邊旋轉，把艾絨捏緊成規格大小不同的圓錐形艾團，稱為艾炷。分為小炷、中炷和大炷，小炷如麥粒大，中炷如半個棗核大，大炷如半個橄欖大。艾炷分為直接灸法和間接灸法。

艾灸直灸

艾灸直灸又稱明灸，即將艾炷直接置放在皮膚上施灸的一種方法，根據對皮膚刺激的程度不同，又分為癍痕灸和着膚灸。

癥痕灸又稱為化膿灸，臨床上多用小艾炷、中艾炷。施灸前先在施術部位上塗以少量凡士林或大蒜液，以增加黏附性和刺激作用，然後放置艾炷，從上端點燃。1壯艾炷燃盡後，除去灰燼換炷，一般1次可灸7-9壯。灸畢大約1周可化膿，化膿時每天換膏藥1次。灸瘡一般30-45天癒合，留疤痕。臨床常用於治療哮喘、肺結核、慢性胃炎等。

艾灸時，每燃完1個艾炷叫做1壯。癥痕灸1壯燃盡方能換下1壯，在1壯燒近皮膚，患者感到灼痛感時，可用手在穴位四周拍打以減輕疼痛。

着膚灸又稱為無疤痕灸、非化膿灸，臨床上同樣多用中炷和小炷。着膚灸不同於直接灸的地方是艾炷燃燒剩下五分之二左右，患者感到燙時就壓滅或夾去艾炷，換炷再灸，不會灼傷皮膚，只以局部皮膚充血、紅暈為度。着膚灸一般灸3-7壯。此法適用於一切慢性虛寒症，比如咳嗽、痛經、風寒濕痹等。

隔物灸

隔物灸顧名思義，就是在艾炷和皮膚之間隔墊上某種物品而施灸的一種方法，又稱為間接灸、間隔灸。隔物灸的隔墊物多為中藥，既發揮了藥物和艾灸的雙重所用，又避免燒傷皮膚，患者的接受度比較高，因此是目前最常用的艾灸法。常見的隔物灸法有隔薑灸、隔鹽灸和隔蒜灸。

隔薑灸

隔薑灸是在艾炷與皮膚之間用薑片作為隔墊物而施灸的一種方法。隔薑灸時，一般將新鮮生薑切成2-3厘米長、2-3毫米厚的薄片，並用針或牙籤在薑片上刺許多小孔，上置艾炷放在應灸的部位，然後點燃施灸。施灸時，以患者感覺到熱，且局部皮膚紅暈汗濕為度。此法簡單易操作，一般不會引起燙傷，可根據病情反復施灸。

薑味辛性微溫，入肺、心、脾、胃之經，有調和營衛、散寒發表、祛痰下氣、調中和胃、開宣肺氣等功效。因此隔薑灸適用於腹痛、腹瀉、寒咳、關節疼痛等各種虛寒病症。



隔鹽灸

隔鹽灸，是將食鹽作為隔墊物而施灸的一種方法。因為此種方法只用於臍部，故又稱神闕灸。隔鹽灸時，將純淨乾燥或者炒過的食鹽填平肚臍，上置艾炷灸之，如果患者稍感到灼痛，即更換艾炷。隔鹽灸一般灸5-9壯。

隔鹽灸時，為了避免食鹽受熱爆裂燙傷皮膚，可預先在鹽上放一薄薑片再施灸。

由於食鹽鹹寒，入胃、腎、大小腸經，有湧吐、清火、涼血、解毒之功效。因此臨床常用於治療痢疾、淋病、急性寒性腹痛、上吐下瀉等症。

隔蒜灸

隔蒜灸，是將新鮮大蒜切成2-3毫

米厚的薄片，中間以針穿刺數孔，上置艾炷放在應灸的穴位或部位，然後點燃施灸的方法。一般待艾炷燃盡，換炷再灸，多灸5-7壯。

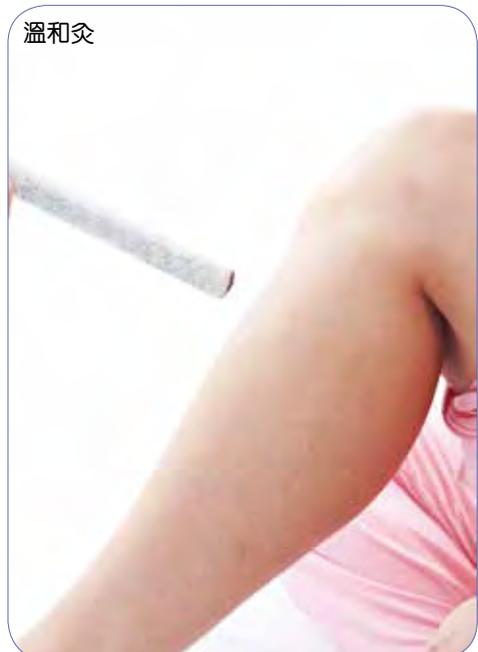
大蒜性溫，可祛寒濕、破冷氣，健脾開胃，消腫化結止痛，因此隔蒜灸多用於治療肺結核、腹中積塊、囊腫、蛇蟲咬傷等。

艾條灸

艾條灸又稱為艾卷灸，是將艾條點燃後在穴位或病變部位上進行熏灼的方法。艾條灸一般距離皮膚有一定距離，因此又被稱為懸起灸。按其操作方法不同又可分為溫和灸、雀啄灸和回旋灸。

溫和灸

施灸時，將艾條的一端點燃，對準





應灸的穴位或病灶，距離皮膚2-3厘米處進行熏灸，使患者局部有溫熱感而無灼痛為宜，一般每穴灸5-10分鐘，至皮膚稍呈紅暈為度。此法溫通經脈，適宜治療一切虛寒症。

溫和灸適用於小兒或者局部知覺減退患者，醫者可將食指、中指置於施灸部位兩側來測知患者局部受熱程度，以便隨時調節施灸時間和距離，防止燙傷。

雀啄灸

施灸時，將艾條的一端點燃，對準要施灸的穴位或病灶，像鳥雀啄食一樣，一起一落，忽近忽遠地施灸。每次起落艾條和皮膚的距離約保持2-3厘米，一般可灸5分鐘左右，以皮膚出現紅暈為度。此法具有興奮作用，因此多用於小兒寒症或急症搶救等症。

回旋灸

施灸時，將艾條的一端點燃，與施灸部位的皮膚保持一定的距離（距離皮膚約2-3厘米），像熨衣服一樣向左右方向平行移動進行回旋施灸。一般灸20-30分鐘，適用於風濕痛、神經性麻痺及廣泛性皮炎。



❁ 經典艾灸暖體方

艾灸神闕穴，溫陽最保暖

中醫認為，臍為「五臟六腑之本」，為「元氣歸脾之根」。體質寒涼的女性，艾灸神闕穴，溫陽效果最佳。即使無病，艾灸神闕穴也可達到抗病強體的作用。

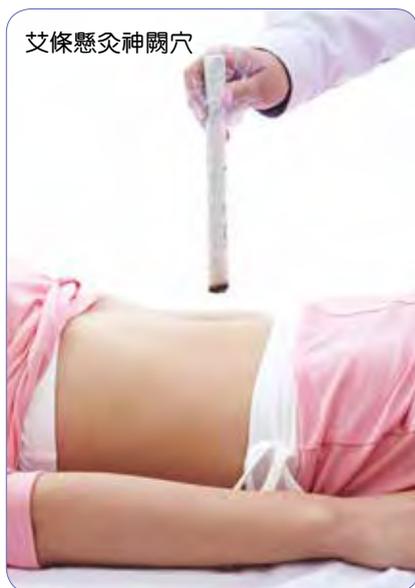
【選取穴位】神闕穴

【標準定位】即肚臍

【取穴原理】神闕穴位於人體的黃金分割點上，是五臟六腑之本，是連接人體先天和後天之養生要穴。艾灸神闕穴，可最大限度地調動人體各臟腑器官的能動性，讓陽氣在體內緩緩增長，為體所用。

【具體做法】艾條溫和灸：通俗稱為艾條懸灸，即點燃艾條後，對準神闕穴，在距離神闕穴約2-3厘米上方處懸灸，以皮膚感到溫熱舒適能耐受為度。每次時間5-10分鐘，每日1次，連灸10次為1療程。秋冬寒涼季節艾灸神闕穴效果最佳。

注意：為防止艾灰燙傷皮膚，應選擇幾乎無艾灰的優質艾炷，也可在待灸處鋪一層醫用紗布。



♥ 暖體愛心小叮嚀

灸法的注意事項

艾灸的適應症廣泛，療效顯著，但有些灸法（比如化膿灸）會傷害到患者皮膚，因此醫者應該根據患者的體質、病情選擇適宜的灸法，而且必須事先徵得患者同意。

艾灸的治病原理是溫經散寒，因此凡屬實熱症、邪熱內熾、陰虛發熱等熱症均不適合用艾灸療法。在部位選擇上，孕婦腹部、腰骶部不宜施灸。此外，凡接近五官、頸部、前後二陰、大血管走向的體表區域或穴位，均不宜直接灸。

暖女人不生病

作者

秦麗娜

責任編輯

謝妙華 嚴瓊音

封面設計

羅穎思

排版

辛紅梅

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：(852) 2150 2100

傳真：(852) 2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一九年四月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright© 2019 Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-7013-3

本中文繁體字版本經原出版者江蘇鳳凰科學技術出版社授權出版並在香港、澳門地區發行。